



# Bunkai Kata

---

## Inhoudstafel

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1  | Taikyoku Sono Ichi – Ni – San (6° kyu) ..... |    |
| 2  | Pinan Shodan ( 5° kyu) .....                 | 4  |
| 3  | Pinan Nidan ( 4° kyu) .....                  | 5  |
| 4  | Pinan Sandan ( 3° kyu) .....                 | 6  |
| 5  | Pinan Yondan ( 3° kyu) .....                 | 8  |
| 6  | Pinan Godan (2° kyu) .....                   | 10 |
| 7  | Bassai Dai (1° kyu).....                     | 12 |
| 8  | Tensho (1° kyu).....                         | 14 |
| 9  | Nayanshi Shodan (1° dan) .....               | 16 |
| 10 | Nayanshi Nidan (2° dan) .....                | 17 |
| 11 | Jitte (2° dan) .....                         | 19 |
| 12 | Gekisai Dai Ichi (2° dan) .....              | 21 |
| 13 | Yangtsu (2° dan).....                        | 22 |
| 14 | Skino (2° Dan).....                          | 24 |
| 15 | Saifa (2° dan).....                          | 26 |
| 16 | Nayanshi Sandan (3de dan).....               | 27 |
| 17 | Kanku Sho (3de dan) .....                    | 29 |
| 18 | Niju Shiho (3de dan).....                    | 32 |
| 19 | Sochin (4de Dan).....                        | 34 |
| 20 | Aragaki Seisan (4de dan).....                | 36 |
| 21 | Jiin (5 de dan).....                         | 38 |
| 22 | Bassai Sho (5 de dan).....                   | 39 |

## Verklaring afkortingen

### MERIDIANEN:

- GB:** galblaas
- LI:** lever
- BL:** blaas
- KD:** nier
- ST:** maag
- SP:** milt
- HT:** hart
- SI:** dunne darm
- LU:** long
- CO:** dikke darm
- TW:** drievoudige verwarmmer
- PE:** pericardium
- CV:** conceptievat
- GV:** grote gouverneur

## Taikyoku sono ichi-ni-san (6° kyu)

Betekend: groot uiterste.

# 1 Pinan Shodan (5° kyu)

Vredige geest.

## 1.1 *Gedan Barai – duwen – oie tsuki chudan*

A grijpt rechterpols recht

V beetje zinken, hand bevrijden + hikite, gedan barai (Tw 12) ; slag met tate shuto in de nek : elleboogpunten pakken (Ht 3), hiza geri op de borst (Lu 1) tsuki landt in nek.

## 1.2 *Gedan Barai – bevrijden – uraken – oie tsuki chudan*

A grijpt rechterpols langs achter

V beetje zinken, hand bevrijden met links + overpakken hikite, gedan barai (Tw 12); uraken op schouder (Si 11): elleboogpunten pakken (Ht 3), hiza geri op de borst (Lu 1) rechtstreeks oie tsuki in nek (Gb 20 of Bl 10)

## 1.3 *Gedan Barai – Shuto Jodan Uke – Seiken Jodan uke Rechts – Seiken Jodan uke Links – Seiken Jodan uke Rechts KIAI*

gedan barai = nek breken

A Oie tsuki jodan

V dubbele blok jodan shuto – pols grijpen – arm naar beneden brengen – met rechterarm onder elleboog beginnen en naar boven rollen (Tw 11)

## 1.4 *Gedan Barai – Oie Tsuki chudan*

A grijpt rechterpols niet gekruisd

V beetje zinken, hand bevrijden + hikite, gedan barai (Tw 12): elleboogpunten pakken (Ht 3) : hiza geri op de borst (Lu 1); tsuki in de nek (Gb 20)

## 1.5 *Gedan Barai – Oie Tsuki chudan*

A grijpt linkerpols niet gekruisd

V beetje zinken, hand bevrijden + hikite, gedan barai (Tw 12): elleboogpunten pakken (Ht 3) : hiza geri op de borst (Lu 1); tsuki in de nek (Gb 20)

## 1.6 *Gedan Barai – 3 x Tsuki chudan in versnellend tempo KIAI*

A gedan barai= nek breken

V tsuki rechts (Gb 24) ; tsuki links (Li 14), tsuki rechts (Cv 17)

## 1.7 *Shuto chudan uchi uke + shuto uchi*

A grijpt vest met rechterhand

V polspunten vastnemen, naar achter vallen, andere hand in (Lu 5) en terug naar nek (St 9)

## 1.8 *Shuto chudan uchi uke + shuto uchi*

A oie tsuki chudan

V rechterhand klopt onderaan tegen elleboogpunten (Co 10 + Ht 3), shuto in elleboogplooi (Lu 5) en terug naar nek (St 9)

## 2 Pinan Nidan (4° kyu)

### Vredige geest

#### 2.1 Voorwapenen, dubbele vuisttechniek (links & rechts)

- A swing jodan
- V Blokkeer swing met voorarm nagashi (Pc 6) , andere vuist op (Gb 1): slag op arm (Lu 5) daarna in nek (St 9/Co 18)

#### 2.2 Voorwapenen, rechts yoko geri + uraken + shuto chudan uchi uke

- A Grijpt recht met rechts
- V Hand uitdraaien en pols overnemen + met rechtervuist middenhand slaan, hikite en yoko geri (midden op been: (St 31) of binnenkant ander been: (Sp 10/11): uraken op mindpoint of (Tw 23 of St 5): arm trekken en omdraaien en hiji op (Sp 21)

#### 2.3 2 x Shuto chudan uchi uke

- A Vest grijpen (ofwel oie tsuki chudan)
- V Polspunten (Lu 9+Ht 7) vastnemen, naar achter vallen, andere hand in (Lu 5) en terug naar nek (St 9)

#### 2.4 Te Osai Uke + Gohon nukite **KIAI**

- A Dubbele wurging
- V Dubbele zware arm klap op (Co 7) midden voorarm, gohon nukite naar (St 9)

#### 2.5 2 x Shuto chudan uchi uke (links en rechts)

- A Vest grijpen (ofwel oie tsuki chudan)
- V polspunten (Lu 9+Ht 7) vastnemen, naar achter vallen, andere hand in (Lu 5) en terug naar nek St 9)

#### 2.6 Sukui uke, mae geri chudan, gyaku tsuki chudan (2x)

- A Bovenarm vastnemen
- V vingers blokkeren, vuist landt op (Co 10), mae geri naar (Sp 10/11), tsuki naar (Gb 20)

OF

- A oie tsuki chudan
- V te nagashi chudan uke (Tw 9) , slag op (Tw 12), stamp op (Gb 31) en dubbele tsuki op (Gb 25 en Sp 21);

#### 2.7 Dubbele Age tsuki jodan

- A Dubbele wurging
- V dubbele stoot op (St 9) (is KO of bij harde slag dood)

#### 2.8 Shuto Jodan Uke + Seiken Jodan Uke (2 x) **KIAI**

- A Oie tsuki jodan
- V dubbele blok (= shuto jodan), al glijdend polspunten pakken, hikite, andere punten in nek (St 9, Gb 18)

### 3 **Pinan Sandan** (3° kyu)

#### Vredige geest

#### 3.1 **Seiken chudan uchi uke, 2 x dubbele uraken**

- A Pols vastnemen niet gekruist
- V Uchi uke en pols (Lu 9 + Ht 7) vastnemen en met andere hand ellenboog vastnemen (Ht 3 + Co 11), dan pols en ellenboog verder plooiën tot deze breken; dan slag op (Li 13 + Gb 24) en met andere vuist op mindpoint

#### 3.2 **Morote uke**

##### Versie 1

- A bovenarm grijpen
- V vingers blokkeren, vuist landt op (Co 10)

##### Versie 2

- A oie tsuki chudan
- V recht achteruit wijken, kleine kneukels (Co 10), andere hand kleine kneukels (Pc 6) (binnenkant arm), kan ook net andersom, (Lu 5 en Tw 9)

##### Versie 3

- A oie tsuki chudan
- V langs buitenkant naast stappen, eerste vuist (best langs buitenkant) (Co 10), tweede vuist (dichts bij tegenstander) mindpoint

##### Versie 4

- A Gekruist vastnemen bovenarm
- V Vingers blokkeren, kneukel wijsvinger (Lu 5)

#### 3.3 **Te Osai Uke + Gohon nukite**

- A dubbele wurging
- V dubbele zware arm klap op (Co 7) midden voorarm, gohon nukite naar (St 9)

#### 3.4 **Rond eigen hand draaien, tetsui uchi, wegduwen + oie tsuki chudan KIAI; vuisten in heupen, links wegduiken**

- A Grijpt uitgestoken hand bij pols
- V Trap naar binnenkant been (Sp 10/11), hand goed openen, dan slippen; ruggelings draaien en hiji jodan op mindpoint, arm over armen tegenstander zwieren en in klem nemen, met vrije hand shita uchi in zwevende ribben (Sp 21); vervolgens heup eronder schuiven (gordel moet lager dan zijn gordel) en werpen (heeft geen handen vrij om af te kloppen, gaat met kop grond in)

#### 3.5 **3x Mikazuki Geri Uke, fumikiri geri en uraken uchi**

- A oie tsuki chudan
- V Trap binnenkant been (Sp 10/11), uraken uchi op mindpoint

#### 3.6 **Bij laatste wegduwen en volgen met oie tsuki chudan**

- V Tate shuto op (Gb 21) +Tsuki = nek breken

### **3.7 Andere vuist ook vooruit, omdraaien en hiji uchi + kage tsuki *KIAI***

- A Langs achteren vastnemen over armen
- V kopstoot achterwaarts, wiggel, hiji in (Sp 21), tsuki in gezicht (St 5/mindpoint)

## 4 Pinan Yondan (3° kyu)

### Vredige geest

#### 4.1 Voorwapenen, open hand techniek (2x)

- A swing jodan
- V Blokkeer swing met voorarm nagashi (Pc 6), andere hand met handrug in nek (St 9/Co 18)

#### 4.2 Jiji gedan uke, morote uke

- A Links recht pakken
- V Met rechter vuist op duim slaan (Lu 9), arm is nu los, voorstappen = trap (Sp 10/11), rechtervuist in nek en linkervuist op (Co 10)

#### 4.3 Voorwapenen, yoko geri chudan, uraken uchi, hiji in open hand (2x)

- A Recht pakken
- V Met vuist op duim slaan (Lu 9), pols overpakken, yoko geri naar vouw been (St 32 of Sp 10), uraken uchi op (Gb 1), hiji op (Lu 1) of mindpoint

#### 4.4 Shuto gedan uke, shuto jodan uke (diepe zenkutsu dachi), shuto ganmen uchi, mae geri chudan, shotei gedan uke, uraken **KIAI**

- A Tegengesteld pols pakken
- V Hand draaien, pols overpakken, arm naar boven brengen en opstrekken, met rechts shuto naar (Tw 12), mae geri (Sp 10/11), fumikomi geri, kake dachi = trap naar (Gb31), shotei (Gb 21), uraken uchi op (Si 11)

#### 4.5 Kakiwake uke, mae geri chudan, oie tsuki chudan, gyaku tsuki chudan (2 x)

- A Dubbele wurging
- V Kakiwake uke op (Pc 6), mae geri (Sp 10/11), tsuki (Lu 1), tsuki (Gb 21)

Of

- A Recht pols vastnemen
- V met je andere pols op (Ht 7) slaan en verder doorgaan en dan overnemen met de ene hand (Co 10) en (Ht 3) en met de andere (Ht 7) en (Lu 9). Mae geri op (Gb 31) en tsuki op (Sp 21 en Gb 25). (eerste tsuki met hand die pols controleerde omdat anders de elleboog direct vrijkomt)

#### 4.6 Morote uke (3 x)

##### Versie 1

- A bovenarm grijpen
- V vingers blokkeren, vuist landt op (Co 10)

##### Versie 2

- A oie tsuki chudan
- V recht achteruit wijken, kleine kneukels (Co 10), andere hand kleine kneukels (Pc 6), kan ook net andersom, (Lu 5 en Tw 9)



### **Versie 3**

- A oie tsuki chudan
- V langs buitenkant naast stappen, eerste vuist (meest langs buitenkant) (Co 10), tweede vuist (dichts bij tegenstander) mindpoint

### **Versie 4**

- A Gekruist vastnemen bovenarm
- V Vingers blokkeren, kneukel wijsvinger (Lu 5)

### **4.7 Dubbele kumade uchi, hiza geri KIAI, shuto chudan uchi uke**

- A Dubbel vest vastnemen
- V Dubbel zware arm op (Co 7) midden voorarm. Kumade op Gb punten rond oren, dan beide handen keito (Gb 20) achteraan nek, hiza (Cv 14 /17) of zijkant kin (St 5/Mindpoint), hikite van shuto gebruiken voor achterwaartse aanval zwevende ribben

### **4.8 Shuto chudan uchi uke**

- A grijpt vest met rechterhand
- V polspunten vastnemen, naar achter vallen, andere hand in (Lu 5) en terug naar nek (St 9)

Of

- A oie tsuki chudan
- V rechterhand klopt onderaan tegen elleboogpunten (Co 10 + Ht 3), shuto in (Lu 5) en terug naar nek (St 9)

## 5 Pinan Godan (2° kyu)

### Vredige geest

#### 5.1 *Seiken chudan uchi uke, kage tsuki, bijzetten en voorwapenen (2x)*

A Gekruisd vastnemen pols

V Uchi uke = beweging om arm naar boven te brengen, kage tsuki op (Li 13), met zelfde hand haarbos pakken en naar beneden brengen, andere hand voorarm 'zware arm' in nek

#### 5.2 *Morote uke*

##### Versie 1

A bovenarm grijpen

V vingers blokkeren, vuist landt op (Co 10)

##### Versie 2

A oie tsuki chudan

V recht achteruit wijken, kleine kneukels (Co 10), andere hand kleine kneukels (Pc 6), (kan ook net andersom, Lu 5 en Tw 9)

##### Versie 3

A oie tsuki chudan

V langs buitenkant naast stappen, eerste vuist (meest langs buitenkant) (Co10), tweede vuist (dichts bij tegenstander) mindpoint

##### Versie 4

A Gekruisd vastnemen bovenarm

V Vingers blokkeren, kneukel wijsvinger (Lu 5)

#### 5.3 *Jiji gedan uke, jiji jodan, overpakken en oie tsuki chudan, KIAI*

A Recht pols vastgrijpen

V Met rechter vuist op duim slaan (Lu 9), jiji jodan = 2 keer (St 9), linkerhand schiet door, achter nek haken, tsuki op (Lu 1) of met tsuki nek breken

#### 5.4 *Ruggelings draaien, rechts mae geri chudan, hiji in open hand*

A Oie tsuki jodan

V haishu uke (Pc 6), mae geri (Cv 1/Cv 4), hiji uchi (St 9/ mind point).

#### 5.5 *Haishu chudan uchi uke, mikazuki geri in open hand, shotei gedan, uraken, neko ashi dachi en ura tsuki, al draaiend springen, jiji gedan KIAI,*

A Met rechts vest grijpen

V Haishu chudan uchi uke in vouw arm of op forsbal (Pc 2 of 3) of (Lu 1), mikazuki in onderbuik, aanvaller gaat dubbel, shotei in nek (Gb 21), uraken (Gb 20) achterkant nek, ura tsuki met verandering stand = heupworp; knie landt in onderbuik (Li 13 + Gb 24), jiji 2x (St 9)

#### 5.6 *Morote uke*

Idem 6.2

**5.7 Te *nagashi uke*, *shotei gedan*; *grijpen en gedan barai*, *bijzetten* (2 x)**

A Vastgrijpen rond middel

V Shotei op de neus en haito uchi in nek (Gb 20/21), shoteihand grijpt hoofd, gedan barai is nek breken

## 6 **Bassai Dai** (1° kyu)

**Betekenis: een vestiging bestormen, doorbreken van het fort**

**Dai: groot. Sho: klein.**

**Ook Passai, gebaseerd op Tode kata's uit het oude Okinawa.**

### **6.1 Rechtervuist in linkerhand, rechterbeen optrekken en wegdraaien, vorderen met morote uraken**

A Elkaar een hand geven met links

V Met rechts volle vuist op handrug, klem aanzetten, instappen = fa-jin pols breken

### **6.2 2 x seiken chudan uchi uke**

A Links oie tsuki chudan

V Te nagashi op (Tw 9), uchi op (Tw 12), seiken uchi (St 9)

### **6.3 Seiken chudan soto uke, seiken chudan uchi uke**

A Langs achteren vastgrijpen bij rechterpols

V Hand open, overpakken op pols, arm tegenstander hoog brengen en met links soto op (Tw 12), uchi uke in zwevende ribben links (Gb 24 en Li 13)

### **6.4 Rechts sukui uke en tetsui hizo uchi, links seiken chudan uchi uke,**

A Langs achter vastnemen

V Gewicht laten zakken, rechtervuist (Gb 31, en Sp 10) ander been, kage tsuki (Gb 24 en Li 13), pols pakken en (Tw 12), elleboog overpakken, uraken achteraan in nek (Gb 20)

### **6.5 Tate shuto uke, tsuki chudan, seiken chudan uchi uke (2 x)**

A Vastgrijpen vest of aan komen wandelen

V Links tate shuto op borst (Lu 1 of Cv 17), tsuki in onderbuik (Cv 4), uchi in nek (Co 18)

### **6.6 3 x shuto chudan uchi uke, wijken met shuto chudan uchi uke**

A grijpt vest met rechterhand

V polspunten vastnemen, naar achter vallen, andere hand in (Lu 5) en terug naar nek (St 9)

Of

A oie tsuki chudan

V rechterhand klopt onderaan tegen elleboogpunten (Co 10 + Ht 3), shuto in (Lu 5) en terug naar nek (St 9)

### **6.7 Rechterhand aangeven, linker op pols plaatsen, met 2 handen grijpen en yoko geri gedan **KIAI**, shuto chudan uchi uke**

A Gekruist rechterpols vastnemen

V Vingers blokkeren, pols overnemen, goed grijpen, yoko geri = mae geri (Sp 10/11) of yoko geri (St 32) (midden quadriceps), hikite shuto uke = hiji in zwevende ribben (Gb 24/Li 13)

### **6.8 Shuto chudan uchi uke,**

Idem 7.6

### **6.9 Musubi dachi, vuisten in lies, dubbele seiken jodan uke en dubbele hizo uchi gevolgd door oie tsuki chudan**

- A Wurging
- V Kneukels onder (Ht 3) slaan, dubbele slag nek (Co 18), oie tsuki = nek breken

### **6.10 Draaien, zonder uithalen te nagashi uke en gedan shotei uke, pakken en gedan barai met direct bijzetten**

- A Vastgrijpen rond middel
- V Shotei op de neus en haito uchi in nek (Gb 20/Bl 10), shoteihand grijpt hoofd, gedan barai is nek breken

### **6.11 Mikazuki geri uke, gedan barai**

- A Oie tsuki chudan
- V Stamp naar (Sp 10) van steunbeen, aanvaller buigt voorover gedan barai landt in zijkant nek (Co 18)

### **6.12 Haishu chudan uchi uke, mikazuki geri, hiji uchi in open hand**

- A Oie tsuki chudan
- V Haishu naar (Pc 6), mikazuki naar (Sp 10/11 of Gb 24), hiji zijkant nek (Co 18), andere hand houdt tegen

### **6.13 Kiba dachi, 2x morote gedan barai, morote gedan tsuki en yama tsuki**

- A Dubbele wurging
- V Kage tsuki naar (Pc 6), gedan barai in onderbuik (Li 13), andere kant idem, morote tsuki naar (Cv 4) (Dan Tien)

### **6.14 Voorwapenen in heisoku dachi, ashibo kake uke en yama tsuki (2x)**

- A Pols recht pakken
- V Stamp naar (Sp 6) (sanyinjiao), vuist op achterkant hand en pols overpakken, yama tsuki (jodan op mindpoint; gedan op Gb 24/Li 13)

### **6.15 Hele lage zenkutsu dachi met sukui uke (2x)**

- A Mae geri chudan
- V Zijwaarts wegstappen, oyayubi op (Sp 6), oyayubi op (Gb 24/Li 13)

### **6.16 Surikonde shuto chudan uchi uke, grijpen met rechts en van richting veranderen.**

- A Rechtpols recht pakken
- V Met rechts stamp (Sp 6/10), shuto uchi op (Lu 5), shuto uchi in nek (Co 18), vastnemen en werpen.

### **6.17 Surekonde shuto chudan uchi uke **KIAI****

- A Rechts tsuki jodan
- V met rechterhand te nagashi op (Pc 6), met linker shuto in de nek (Co 18/St 9).

## 7 **Tensho** (1° kyu)

Gemaakt door Miyagi, een echte Goju kata, in één adem genoemd met Sanshin.

**Tensho** betekent 'Draaiende Handpalmen'. Tensho vertegenwoordigt JU, het zachte, van Goju-Ryu. Eén van de doelen van Tensho is het concentreren op de wisselende punten tijdens de uitvoering van de kata.

Met opening **ibuki**

### **7.1 Seiken chudan uchi uke, pols vrijmaken, tate shuto uchi**

- A Oie tsuki chudan
- V Seiken chudan uchi uke in sanchin dachi (Pc 6)
- A Pols vastgrijpen
- Hand openen, opening maken en ronddraaien, polspunten Long tegenstander aanzetten, tate shuto naar (Lu 1)

### **7.2 Shotei gedan uke, koken uke, pols vrijmaken, tate shuto uchi**

- A Mae geri
- V Shotei gedan juist boven knie (St 34)
- A Oie tsuki chudan
- V Koken uke (Pc 6)
- A Pols grijpen
- V Pols vrijmaken, tate shuto (Lu 1)

### **7.3 Shotei chudan soto uke**

- A Oie tsuki chudan
- V Koken binnenkant arm afweren (Pc 6), shotei komt terug vanuit die positie naar (Li 13/Gb 24/Sp 16)

### **7.4 Vorderen sanchin dachi, idem 7.1 tot 7.3 hantai**

### **7.5 Vorderen sanchin dachi, dubbele seiken chudan uchi uke, pols vrijmaken, tate shuto**

- A Heiko tsuki
- V Dubbele seiken chudan uchi uke (Pc 6)
- A Polsen vastgrijpen
- V Handen openen, opening maken en ronddraaien, polspunten Long tegenstander aanzetten, dubbele tate shuto naar (Lu 1)

### **7.6 Shotei gedan uke, koken uke, pols vrijmaken, tate shuto**

- A Mae geri
- V Dubbele shotei gedan juist boven knie (St 34)
- A Heiko tsuki
- V Dubbele koken uke (Pc 6)
- A Allebei de polsen grijpen
- V Polsen vrijmaken, tate shuto (Lu 1)

**7.7 Dubbele shotei chudan soto uke; vest pakken, hikite, dubbele gohon nukite (3x)**

A Wurging

V Dubbele shotei op (Co 10), vest pakken, hikite, dubbele gohon nukite (St 9)

**7.8 Voorwapenen à la morote shuto gammen uchi, 2 handen  
cirkelvormige beweging, dubbele tate shuto**

A Dubbele wurging

V Voorarm (Pi 6), haito uchi (Gb 1), linkerhand achterkant hoofd, rechterhand shotei kin, dubbele tate shuto = nek breken

## 8 Nayanshi Shodan (1° dan)

Ook Naihanshi of Tekki genoemd. De kata werd door Ason meegebracht uit China en was de belangrijkste kata uit de Naha-te lijn, onder Itosu werd de kata in 3 delen verdeeld.

Betekend: op een paard rijden ,houding.

### **8.1 Rechts bijzetten, gewicht laten zakken, rechterhand op linkerhand, overstappen met been in de lucht, haishu chudan uke, hiji, voorwapenen, gedan barai en kage tsuki**

A Gekruist pols grijpen **OF** duwen op borst

V Hand locken, rechts bijzetten, gewicht laten zakken, klem aanzetten op pols **OF** hand locken met twee handen, links wegdraaien en rechts indraaien met gewicht laten zakken en overstap

Stamp naar (Sp 10/11), haishu in nek (Gb 20/Co 18), hand achter hoofd en hiji in nek (Co 18/Mindpoint), kneukels tegen (St 5), achteraan in Gb prutsen, overpakken andere kant Gb en kage tsuki op mindpoint

### **8.2 Kage tsuki, overstappen, seiken jodan uchi uke**

A Gekruist pols grijpen

V Pols overpakken en arm hoog brengen, kage tsuki op (Tw 12), mikazuki (Gb 31), mae geri (Sp 10/11) ander been, uchi in nek (Co 18)

### **8.3 Naiwan nagashi uke, gedan barai en ura tsuki**

A Pakt vest en met andere hand swing

V Kleine kneukel op (Lu 5), andere hand (Pc 6) opzetten, vest pakken en ura tsuki onder keel (Cv 23)

### **8.4 Nami ashi met morote uraken uchi, nami ashi met morote uchi**

A Grijp vest

V Hand vastnemen bij pols, tegengesteld been kakato geri (Sp 10/11), kleine kneukel in nek (Co 18)

A Grijp vest ander hand

Hand vastnemen bij pols (zelfde hand gebruiken), kakato geri (Sp 10/11), vuist in nek (Co 18)

### **8.5 Voorwapenen, yoko tsuki chudan en kage tsuki *KIAI***

A Recht pols grijpen

V Stoot met vuist op aanzet duim (Lu 9), pols vrijmaken, voorarm in nek (St 9 – Co 18), kage tsuki in ribben (Gb 24/Li 13)

**Alles hetzelfde naar de andere kant**



## 9 Nayanshi Nidan (2° dan)

Betekend; op een paard rijden, houding

### 9.1 *Fudo dachi, ellebogen hoog + links overstappen, kiba dachi, seiken jodan uchi uke*

- A Langs achter vastgrijpen rond de armen
- V Zakken (= overstappen), polsen langs onder vastnemen, linkerarm over hoofd brengen, rechterm achter linker elleboog (Tw 11) = klem

### 9.2 *Ura tsuki jodan*

- A Vest met beide handen vastnemen
- V dubbele zware arm klap op (Lu 5), ura tsuki naar (St 5)

### 9.3 *Morote uke*

#### Versie 1

- A bovenarm grijpen
- V vingers blokkeren, vuist landt op (Co 10)

#### Versie 2

- A oie tsuki chudan
- V recht achteruit wijken, kleine kneukels (Co 10), andere hand kleine kneukels (Pc 6) (kan ook net andersom, (Lu 5) en Tw 9)

#### Versie 3

- A oie tsuki chudan
- V langs buitenkant naast stappen, eerste vuist (meest langs buitenkant) (Co 10), tweede vuist (dichts bij tegenstander) mindpoint

### 9.4 *Heisoku dachi, ellebogen hoog, rechts overstappen, kiba dachi, seiken jodan uchi uke ...*

Idem 9.1 – 9.3

### 9.5 *Handen laten zakken, rechtervuist in open linkerhand, versterkte seiken chudan uchi uke, nami ashi, rechts terugtrekken vuist, linkerhand open ertegen, rechter hiji in linker open hand*

- A Rechts linkerpols vastnemen
- V Hand open, cirkelvormige beweging om over te nemen, rechts aanvallen (Tw 5,6,7), rechts (Ht 3), elleboog overkantelen, rechts stamp (Sp 10), hiji komt op (Tw 17) (onder putje oor), links achterkant hoofd (Bl 10 en Gb 20)

### 9.6 *Rechts open hand afweer, links kage tsuki, links overstappen, links seiken jodan uchi uke*

- A Rechts vest pakken
- V Rechts pols vastnemen (Lu 9+Ht 7), links kage tsuki op bovenarm (Tw 12), links stamp (Gb 31), rechts stamp (Sp 10), links uchi in zijkant nek (St 9, Co 18)

**9.7 Versterkte ura tsuki, uraken uchi *KIAI***

A Vest vastpakken met 2 handen

V Links zware arm op (Lu 5) (allebei indien mogelijk), rechts ura tsuki (St 9),  
rechts uraken gezicht (St 1 of mindpoint)

**9.8 Handen laten zakken, linkervuist in open rechterhand, versterkte uchi uke, nami ashi, links terugtrekken in vuist, rechterhand open ertegen, linker hiji in rechter open hand**

Idem 9.5

**9.9 Links open hand afweer, rechts kage tsuki, rechts overstappen, rechts hoge seiken chudan uchi uke**

Idem 9.6

**9.10 Versterkte ura tsuki, uraken uchi , *KIAI*.**

Idem 9.7

## 10 Jitte (2° dan)

**Betekenis : tien handen (als had men 10 handen)**

**De drie J's, JION, JIIN en JITTE, beginnen allemaal met dakje van de tempel.**

### **10.1 Dak van de tempel: rechtervuist in linker open hand**

- A Gekruisd pols grijpen
- V Stoot op achterkant hand, terwijl hand naar boven brengen

OF

- A Oie tsuki jodan
- V Met links arm 'afslaan', linkerhand achter hoofd, rechts tsuki op gezicht of (St 9)

OF

- A Rechterschouder pakken met links
- V Met rechts klem aanzetten, duim op achterkant hand, vingers rond pinkzijde, met links klem verstevigen en met fa-jin afwerken

### **10.2 Te kubi kake uke, open hand terugtrekken**

- A Oie tsuki chudan
- V Links te kubi kake uke, rechts open handrug (Cv 14/17) van boven naar beneden, of (Lu 1), of gezicht (St 1 – 2 – 3 – 4)

### **10.3 Haito jodan uchi uke, seiryuto gedan uke**

- A Vest grijpen met links
- V Shotei op (Lu 5), mae geri naar (Sp 10/11), haito in nek (Co 18)

### **10.4 Open hand blok en voorwapenen, haito uchi**

- A Oie tsuki chudan
- V Shotei soto uke (Tw 9), haito uchi naar (Gb 25)

### **10.5 Half bijzetten, kwartdraai, 3x yoko shotei chudan in kiba dachi**

- A Gekruist pols grijpen
- V Pols grijpen, hikite en shotei in ribben (Li 13/Gb 24)

### **10.6 Kruispas jiji jodan uke, kiba dachi dubbele gedan barai**

- A Dubbele wurging
- V Dubbel (St 9 (KO), hoofd pakken en naar beneden trekken

### **10.7 Armen kruisen, dubbele seiken jodan uchi uke**

- A Pols gekruist vastnemen
- V Andere hand pols overnemen (Lu 9 + Ht 7) en met de bevrijde arm slag in nek (St 9/Co 18) terwijl men met de ander arm hikite doet

**10.8 Mikazuki geri uke, seiken jodan soto uke (andere arm blijft hoog) 3X**  
**KIAI**

- A Oie tsuki chudan
- V Mae geri (Sp 10/11), soto = voorarm in nek (Co 18, St 9)

**10.9 Terugkomen naar fudo dachi met grote dubbele gedan barai**

- A Pols grijpen (recht of gekruist)
- V Hand vrij maken, pols pakken en gedan barai op (Lu 5)

**10.10 Uitvallen zenkutsu dachi, shuto jodan uke, toho jodan en chudan, handen omdraaien, draaibeweging, hiza geri en wegduwen (2X)**

- A Migi oie tsuki jodan
- V Dubbele open hand afweer langs buitenkant arm, toho duim in (St 9), hand draaien is strottenhoofd pakken, andere hand eerst hikite, dan gordel nemen, hiza geri is rug breken

OF

- A Migi oie tsuk jodan
- V Dubbele open hand afweer langs buitenkant, toho op gezicht, hand draaien is strot pakken, onderste hand pols grijpen, hiza geri rug breken

OF

STOK

- A Met bo aanval langs boven
- V Open hand afweer bovenste hand aanvallen, handen plaatsen en omdraaien, handen tegenstander pakken, armen in elkaar draaien en wegduwen

**10.11 Manji uke in kokutsu dachi (2X)**

- A Recht pols grijpen
- V Pols overpakken, polspunten (Ht 7 en Lu9), jodan uke onder oksel of ura tsuki in (Ht 1)

**10.12 Seiken jodan uke (2X), draaien, seiken jodan uke (2X) KIAI**

- A Oie tsuki jodan
- V Seiken jodan uke (Pc 6), pols pakken, hikite, voorarm in nek (Co 18)
- A Oie tsuki jodan
- A Seiken jodan uke = opzetten (Pc 6), pols pakken, hikite, voorarm achter elleboog = elleboog breken

## 11 Gekisai Dai Ichi (2° dan)

Gekisai-dai-ichi betekent 'aanval en vernietiging 1' en Gekisai-dai-ni betekent 'aanval en vernietiging 2'. Deze twee kata's zullen de meeste beginnende karateka's als eerste leren. Deze twee kata's zijn ontwikkeld door Chojun Miyagi Sensei.

Betekenis GEKISAI: overwin en bezet

### Met opening ibuki

#### 11.1 *Sanshin dachi - seiken jodan uke, oie tsuki chudan - zenkutsu, yoko barai – kiba dachi (2x)*

- A Oie tsuki jodan
- V Open hand blok, lage trap aan grond tegen binnenkant voet (Kd 5) of hoger Sanyinjiao (Sp 6), voorarm in nek (Co 18), oie tsuki op (Cv 14) (Solar Plexus), tegenstander plooit voorover, yoko barai op (mindpoint / Co 18)

#### 11.2 *Seiken chudan uchi uke – sanshin dachi (3x)*

- A Oie tsuki chudan
- V Langs buitenkant wegstappen, uithalen is vuist op (Co 10), uchi zelf is vuist op (Tw 12)

#### 11.3 *Voeten en vuisten recht, mae geri chudan, hiji jodan uke, uraken uchi*

- A Komt frontaal aanlopen
- V Mae geri (Cv 4) (2 kun onder navel, niet bij dames), hiji jodan (Cv 23), uraken (Gb 21)

#### 11.4 *Gedan barai, gyaku tsuki gedan, nami ashi*

- A Pols recht grijpen
- V Gewicht laten zakken naar opzij, pols vrijmaken, gedan barai op (Tw 12), nami ashi op (Gb 31)

#### 11.5 *Haito uchi KIAI*

- A Oie tsuki chudan
- V Tsuki afweren met shotei en terugkomen met haito in achterkant nek (Bl 10/Gb 20)

#### 11.6 *2x seiken chudan uchi uke voorwaarts, 1x seiken chudan uchi uke sagaru*

- Idem 11.2
- Idem 11.3
- Idem 11.4
- Idem 11.5

#### 11.7 *2x Yama tsuki voorwaarts, 1x yama tsuki sagaru*

- A Oie tsuki jodan
- V Yama tsuki, bovenste (Gb 1), onderste (Li 13/Gb 24/Sp 16)

## 12 Yangtsu (2° dan)

**Betekenis:** streven naar behoud van puurheid

**Stijl:** Kyokushinkai

**Met opening ibuki:** op wurging reageren met aanval op Dantien (Cv 4, niet bij dames)

### **12.1 Met open handen gedraaid grijpen, beide vuisten terugtrekken, dubbele tsuki en weer terugtrekken**

- A Wurging
- V Revers pakken, hikite, dubbele tsuki aanval (Lu 1)

### **12.2 Hand achter rug brengen en mawashi uraken uchi**

- A Grijp revers vest
- V Hand die achter rug gaat zet bij uithalen (Pc 6) voorarm op, uithalen andere arm = slag onder arm (Ht 3), mawashi uraken op (St 5)

### **12.3 Hand achter rug brengen en mawashi uraken uchi, dubbele gohon nukite**

- A Grijp revers vest
- V Hand die achter rug gaat zet bij uithalen (Pc 6) op voorarm op, uithalen andere arm = slag onder arm (Ht 3), mawashi uraken op (St 5), uithaal gohon links is opzetten van (Lu 6), dubbele aanval nukite (St 9)

### **12.4 Dubbele vuist opwaarts tot onder kin, met open handen op kinhoogte dubbele afweer, dubbele shuto soto uke**

- A Beide polsen vastnemen
- V Polsen losmaken, dan korte dubbele opwaartse fa-jin stoot, ene hand onder neus (Gv 26), andere hand net boven kin (Cv 24), slag met shuto uchi in nek.

### **12.5 Tate shuto, uitvallen voorwaarts zenkutsu, oie tsuki chudan, neko ashi dachi, shotei gedan uke, koken uke, pols vrijmaken, tate shuto uke, been terug bijzetten naar musubi dachi (2x), kwart draai**

- A Pols recht grijpen
- V Pols vrijmaken, hikite, andere hand tate shuto (Lu 1), mae geri (Sp 10/11), oie tsuki chudan (Cv 14)
- A Grijp pols langs bovenkant
- V Pols vrijmaken via yin yang beweging (shotei), terugkomen met koken in zwevende ribben (Li 13/Gb 24), tate shuto (Lu 1)

### **12.6 Voorwaarts uitvallen zenkutsu dachi, oie tsuki gedan, gyaku tsuki jodan, oie tsuki chudan**

- A Pols recht grijpen
- V Pols vrijmaken, hikite, andere hand tsuki gedan (Cv 4) (niet bij dames), jodan (Lu 1), chudan (Cv 14)

**12.7 Mae geri chudan *KIAI*, keito uchi uke in neko ashi dachi, shotei gedan uke, koken uke, pols vrijmaken en tate shuto**

A Revers vest grijpen

V Mae geri naar (Sp 10/11), keito uchi uke naar (Co 18), shotei gedan naar basis duim, terugkomen met koken in zwevende ribben (Li 13/Gb 24), tate shuto (Lu 1)

**12.8 Bijzetten en 180° draaien op originele voorste been**

**12.9 Idem 12.7, kwartdraai en bijzetten**

## 13 **Skino** (2° Dan)

Ook gekend als Tsuki-no kata uit de Kyokushinkai.

Met opening **ibuki**

**Betekend: Maan of Maanlicht: wandelen onder heet maanlicht.**

### 13.1 **Gedan barai kiba dachi 45°, gyaku tsuki chudan (3x)**

- A Vest rechts grijpen
- V Tetsui op (Co10), tsuki in onderbuik (Li 13/Gb 24)

### 13.2 **Sanshin dachi 3x gyaku tsuki chudan**

- A Pols recht grijpen
- V Pols overpakken, hikite, tsuki in onderbuik (Li 13/Gb 24)

### 13.3 **Vooruitstappen zenkutsu dachi, gyaku tsuki gedan, oie tsuki chudan KIAI**

- A Gekruist rechterpols vastnemen
- V Tsuki gedan op quadriceps (St 31 of Cv 4) (2 kun onder navel, niet bij dames), tsuki chudan in zwevende ribben (Li 13/Gb 24)

### 13.4 **Draaien, sanshin dachi, seiken chudan uchi uke, gyaku tsuki chudan**

- A Linkerpols recht vastnemen langs opzij
- V Indraaien, pols naar boven brengen, polspunten pakken, hikite en tsuki in (Li 13/Gb 24)

### 13.5 **Seiken chudan uchi uke, gyaku tsuki chudan, oie tsuki chudan**

- A Oie tsuki chudan
- V Links open hand (Tw 9) opzetten, rechts vuist op (Co 10), dubbele tsuki in zwevende ribben (Li 13/Gb 24), nek breken

### 13.6 **Vorderen 2X oie tsuki jodan**

- A Rechterpols recht grijpen
- V Pols overpakken, hikite, mae geri naar (Sp 10/11), tsuki jodan naar (Lu 1), volgende tsuki is nek breken

### 13.7 **Draaien gedan barai, migi mae geri chudan KIAI, voor voet op de grond is voorwapenen en migi yoko tsuki chudan**

- A Rechterpols recht grijpen
- V Pols overpakken, gedan barai op (Tw 12), mae geri op (Gb 31), yoko tsuki in (Co 18)

### 13.8 **Handen opendoen, instappen gohon nukite chudan.**

- A Rechterpols recht vastnemen.
- V Pols overnemen en instappen mae geri (Sp 10) en gohon nukite naar nek (St 9)



### **13.9 Slangbeweging en gohon nukite chudan**

- A Oie tsuki jodan
- V te nagshi uke (Tw 7), pols vastnemen, gohon nukite naar nek (St 9)

### **13.10 Stapje achteruit, zenkutsu dachi, seiken jodan uke en gedan barai**

- A Links oie tsuki chudan
- V Fudo dachi, links achteruit zetten, gedan barai op (Lu 5/Pc 6), uchi uke in nek (St 9/Co 18)

### **13.11 Tsuki jodan, gedan, chudan**

- A Grijp rechterpols recht, pols is in uchi-houding
- V Pols overpakken, tsuki jodan (Lu 1),gedan (St 31/Cv 4) (2 kun onder navel, niet bij dames), tsuki chudan (Cv 14 ,Li 13/Gb 24/Sp 16)

### **13.12 Voorste voet bijtrekken en voorwapenen (morote uchi uke)**

- A Dubbele wurging, of vest vastpakken
- V Rechts terugtrekkende beweging langs (Sp 6), links seiken osai uke 2 x (Si 8/Lu 6), uchi in linkernek (Co 18)

### **13.13 Cirkelbeweging met beide armen en dubbele tate shuto uchi**

- A Links vest vastnemen en rechts tsuki jodan
- V Rechterarm ude osai uchi op (Co 7/Lu 6), linkerarm shuto jodan uke op (Pc 6) verder draaien met beide armen en samen tate shuto tsuki, 1 jodan op (Lu 1), andere op (Li 13/ Gb 24).

## 14 **Saifa** (2° dan)

**Betekenis: 'Tonen', 'Vernietigende slagen'**

**Van oorsprong een chinese kata, door Kanryo Higaonna naar Okinawa gebracht.**

**Stijl: Goju-Ryu**

**Met opening ibuki**

**14.1 Uitvallen zenkutsu dachi, voorwapenen open hand tegen vuist; vuist in hand draaien, bijzetten naar heisoku dachi; achterwaarts kiba dachi, shotei gedan uke, uraken uchi (3x)**

A Pols recht grijpen langs opzij

V Vingers locken, elleboog naar boven brengen en dan arm bijtrekken

(hefboomprincipe), tegelijkertijd naar achter bijzetten, shotei naar schouderblad (Si 11/Gb 21), uraken achterkant nek (Bl 10/Gb 20)

**14.2 Haito uchi jodan uke, shotei gedan barai (let op duimen en kijken), mae geri chudan (2x)**

A Oie tsuki chudan

V Shotei op (Lu 7), haito jodan in nek (Co 18), mae geri (Cv 4) (2 kun onder navel, niet voor dames)

**14.3 Handen achter lichaam brengen, naar voor uitsteken, pakken en dubbele tsuki chudan, tetsui hizo uchi in open hand, omdraaien**

A Tate tsuki chudan

V Met snelle open handbeweging van boven naar onder (Pc 6) op vooram opzetten, dubbele gohon nukite (St 9), vest pakken, hikite, dubbele aanval (Li 13) (zwevende ribben), tegenstander gaat dubbel, tetsui (mindpoint/Tw 17/Gb 1)

**14.4 Beide handen vuisten terugtrekken, naar voor uitsteken, pakken en dubbele tsuki chudan, tetsui hizo uchi in open hand**

Idem 15.3

**14.5 Nami ashi, omdraaien, fumikomi geri, tetsui chudan uke, open hand grijpbeweging en shita uchi **KIAI**(2x)**

A Oie tsuki chudan

V Tetsui uke (Co 7), nami ashi, shita uchi (Sp 21/ Li 13)

**14.6 Vorderen gyaku tsuki jodan, voorwapenen linkerhand voor voorhoofd, rechterhand op rug, ruggelings draaien en kleine cirkelvormige beweging, dubbele tate shuto**

A Rechterpols recht vastnemen, pols is in uchi-positie

V Pols bevrijden, tsuki jodan (St 9), rechts haito achteraan in nek (Gb 20/Bl 10), links kin vastnemen, nek breken en wegduwen

## 15 Nayanshi Sandan (3de dan)

Betekend: op een paard rijden, houding.

### 15.1 rechts uitstappen (*kiba dachi*) en links seiken jodan uchi uke

- A Links oie tsuki jodan
- V Rechts te nagashi uke (Si 7) dan links seiken jodan uke (Tw 12)

### 15.2 rechts ura tsuki jodan, links gedan barai, rechts seiken jodan soto uke en uraken uchi, linkerhand zit onder elleboog.

- A Links oie tsuki chudan
- V Links gedan barai (Co 10), rechts ura tsuki naar Mindpoint, seiken jodan soto uke naar nek (St 9/Co 18), uraken naar mindpont

### 15.3 rechts tsuki chudan, linkerhand zit bovenop elleboog, terplaatse rechtervuist draaien naar uchi uke, kruispas naar rechts en morote gedan uchi uke

- A Rechts oie tsuki chudan
- V Links te osai uke (Co 10), rechts tsuki chudan (Li 13/ Gb 24),pols vastnemen en een klem zetten op elleboog (Tw 11), overstappen (Sp 6/ Gb 37) en de aanvaller naar de grond werken met die klem.

### 15.4 terplaatse morote seiken chudan uchi uke en tsuki chudan (rechts), linkerhand zit bovenop elleboog

- A rechterelleboog gekruist vastnemen
- V hand blokeren en klem zetten op pols (Ht 7), pols vastnemen en rechts tsuki chudan (Li 13/Gb 24)

### 15.5 links tate shuto uke en kage tsuki

- A links oie tsuki chudan
- V tate shuto uke (Si 7) , pols nemen en hikite, rechts kage tsuki chudan (Sp 21/Gb 25)

### 15.6 kruispas naar links en rechts seiken jodan uchi uke

idem als 15.1

### 15.7 links ura tsuki, seiken chudan soto uke en uraken uchi **KIAI**, rechterhand zit onder elleboog

idem als 15.2

### 15.8 links tsuki chudan, rechterhand zit bovenop elleboog, terplaatse linkervuist draaien naar uchi uke, kruispas naar links en morote gedan uchi uke

idem als 15.3

### 15.9 terplaatse morote seiken chudan uchi uke en tsuki chudan (links), rechterhand zit bovenop elleboog

idem als 15.4

**15.10 rechts tate shuto uke en kage tsuki**

idem als 15.5

**15.11 kruispas naar rechts en links seiken jodan uchi uke**

idem als 15.1

**15.12 rechts ura tsuki, soto uke en uraken uchi **KIAI**, linkerhand zit onder elleboog**

idem als 15.2

## 16 Kanku Sho (3de dan)

Betekend: kijken naar de rijzende zon. Sho: klein

### 16.1 rechts uitstappen naar kokutsu dachi en links morote uke

A met linkerhand rechterpols vastnemen  
V achteruit stappen in kokutsu dachi en met linkerhand slaan op arm (lu 5), dan uchi uke in nek (Co 18), met rechtervuist tsuki chudan (Li 13).

### 16.2 links kokutsu dachi en rechts morote uke

Idem als 16.1

### 16.3 achterwaarts uitstappen en links morote uke

Idem als 16.1

### 16.4 vorderen met oie tsuki chudan, ter plaatse seiken chudan uchi uke (met dezelfde arm)

A met rechterhand linkerhand vastnemen.  
V met linkerhand hikite en rechts tsuki chudan (Li 13), uchi uke in de nek (Co 18).

### 16.5 idem als 16.4

### 16.6 vorderen met oie tsuki chudan, KIAI

A met rechterhand de linker vastnemen  
V links hikite en rechts tsuki chudan (Li 13/Gb 24)

### 16.7 180° draaien en mawashi kake shuto jodan uke (rechts), linkerhand heeft onderarm vast. mae geri chudan, handen terug trekken naar heup (rechts), uraken uchi (kake dachi). seiken chudan uchi uke (zenkutsu dachi), ren tsuki chudan.

A Pols gekruist vastnemen  
V Hand blokeren en klem zetten op pols (Si 5), mae geri (Sp 10/11), uraken (mind point), slag in gezicht met linkerhand en rechts vuistslag op ribben (Sp 21) dubbele tuski (Gb 25, Sp 21)

### 16.8 180° draaien links gedan barai en rechts seiken chudan uchi uke (kokutsu dachi)

A gekruist linkerpols vastnemen  
V pols overnemen (Ht 5/ Lu 7), rechts tetsui in ribben (Sp 21/ Li 14)

### 16.9 voorste voet bijtrekken naar neko ashi dachi en gedan barai

A rechterpols vastnemen.  
V pols overnemen (Ht 5/Lu 7), slag op (Tw 12).

### 16.10 mawashi kake shuto jodan uke (rechts), linkerhand heeft onderarm vast, mae geri chudan, handen terug trekken naar heup

**(rechts), uraken uchi (kake dachi), seiken chudan uchi uke(zekutsu dachi), ren tsuki.**

- A Idem als 16.7
- V Idem als 16.7

**16.11 idem als 16.9**

**16.12 manji uke in (kokutsu dachi)**

- A mae geri chudan
- V been opscheppen en met andere arm slag op keel en tegenstander werpen

**OF**

- A oie tsuki chudan
- V aanval op (Pc 6) en pols vastnemen, met andere arm slag in nek (St 9/Co 18)

**16.13 seiken chudan soto uke, yoko tsuki chudan en kage tsuki**

- A rechterpols recht vastnemen
- V rechts hikite en met linker soto uke in nek (Co 18), dan met dezelfde arm slag naar de andere kant van de nek (St 9/Co 18)

**16.14 idem naar andere kant**

**16.15 voorste voet bijbrengen en links jodan uke(toho), rechts gedan barai (toho stok aannemen)**

- A oie tuski jodan
- V links slag onder kin ( Cv 23), rechts stoot in buik (Cv 4/17), aanvaller naar de grond werken.

**OF**

- A steken met korte stok naar de keel
- V wegduiken en handen blokeren, handen omdraaien en klem zetten en aanvaller naar de grond duwen en stok op de keel zetten.

**16.16 sprong en 360°ronddraaien en shuto chudan uchi uke (kokutsu dachi)  
??????**

**16.17 links yoko geri chudan, hiji chudan**

- A rechterpols recht vastnemen
- V Met vuist op duim slaan (Lu 9), pols overpakken, yoko geri naar vouw been (Gb 31 of Sp 10), uraken uchi op (Gb 1),hiji op (Lu 1) of mindpoint

**16.18 rechts yoko geri chudan, hiji chudan**

Idem als 16.17

**16.19 mawashi kake shuto jodan uke (rechts), linkerhand heeft onderarm vast, mae geri chudan, handen terug trekken naar heup (rechts), uraken uchi(kake dachi), seiken chudan uchi uke(zenkutsu dachi), ren tsuki.**

Idem als 16.7

**16.20 haishu jodan uke(diepe zenkutsu dachi), mikazuki geri in hand en 360°draaien, neerkomen in zenkutsu dachi**

A oie tsuki jodan

V haishu uke (Pc 6), mikazuki geri (Li 13/Cb 24), omdraaien en ushiro geri (Cv 14/17).

**16.21 opspringen naar kokutsu dachi met shuto gedan uchi uke**

A links gyaku tsuki jodan

V met links te nagashi (Pc 6) en rechts nukite naar buik, met linkerhand shuto op (Sp 10/11)

**16.22 vorderen met shuto chudan uchi uke**

A vest vastnemen met rechterhand

V rechts shuto op (Lu 5), linkerhand neemt elleboog (Co 10/ Ht 3) en met rechts shuto naar de nek (St 9)

**16.23 draaien en seiken chudan uchi uke ( zenkutsu dachi) en oie tsuki chudan**

A oie tsuki chudan (rechts)

V rechts aanval op (Lu 5), links slag in de nek (St 9/Co 18), rechts tsuki chudan (Li 14/ Cv 17)

**16.24 idem aan andere kant, KIAI**

## 17 Niju Shiho (3de dan)

Betekenis: 24 stappen of 24 dodelijke combinaties.

### **17.1 achteruit stappen en te osai uke.(kokutsu dachi), inschuiven en tsuki chudan rechts, linkerhand op de elleboog. achterste voet bijbrengen en hiji jodan**

- A neemt gekruist rechterpols vast
- V pols overnemen (Ht 7/ Lu 8) en met de linker haito slaan op (Lu 5) inschuiven en rechts tsuki op (Li 13/ Gb 24), pols vastemen en hiji onder de elleboog (klem)

### **17.2 180° omdraaien en awase tsuki (sanshin dachi), hiza geri en kakiwaki uke.**

- A oie tsuki chudan
- V shuto uchi op (Pc 6) en awase tsuki links (Lu 1) rechts (Li 14),hiza geri (Cv 14) en wurging (2x St 9 of Co 18)

### **17.3 naar links uitvallen in zenkutsu dachi en seiken jodan uke en gyaku hiji jodan.**

- A Oie tsuki jodan
- V Rechts aanval (Lu 5) en links aanval naar (St 9) en dan hiji naar (Cv 17)

### **17.4 naar rechts tate shuto uke (kiba dachi) en yoko geri chudan en kage tsuki**

- A links oie tsuki chudan
- V tate shuto uke op (Tw 9) , yoko geri naar (Li 13/Gb 24) en kage tsuki naar (Gb 21)

### **17.5 idem naar de andere kant**

### **17.6 voorste voet bijbrengen en rechts tekubi kake uke, vorderen met dubbele shotei uchi ( jodan en chudan)**

- A oie tsuki chudan
- V te kubi kake uke op (Tw 5), en dubbele shotei , links naar Mind point en rechts naar (Li 14)

### **17.7 180° draaien links shuto gedan barai , rechts haito uchi jodan, achterste voet bijbrengen en links gohon nukite naar de keel.KIAI, linkervoet achteruit zetten ,links sukui uke ,rechts toho gedan, dubbele gedan tsuki**

- A mae geri chudan
- V shuto op (Sp 6) en haito naar nek (Co 18/ Si 16), voet bijbrengen en gohon nukite naar keel (St 9), linkerhand achteraan het hoofd nemen (haar , Gb) en naar beneden trekken en terwijl met rechterhand toho naar (St 9) , dubbele gedan tsuki links naar mind point en rechts naar (Lu 1)



**17.8 180° draaien met haishu chudan uchi uke, vorderen met hiji jodan, inschuiven met seiken chudan soto uke en gyaku tsuki, iets wijken met yoko barai (kiba dachi)**

A oie tsuki chudan

V haishu uchi naar (Pc 6), instappen en hiji jodan naar (Cv 23), inschuiven en met links tsuki chudan naar (Li 13/Gb 24) en met rechts soto uke in nek (Co 18/ Si 16), iets wijken en gedan barai naar (Gb 21).

**17.9 180° draaien met haishu uke( kokutsu dachi), vorderen met hiji chudan (kiba dachi), gedan tsuki**

A Oie tsuki chudan

V Haishu uke op (Pc 6), instappen en hiji chudan naar (Cv 14/Cv 17), tsuki op (Cv 4)

**17.10 vorderen met haishu chudan uchi uke**

A oie tuski chudan

V haishu uchi op (Pc 6)

**17.11 idem als 17.8**

**17.12 180° draaien en een grote stap voorwaarts dubbele gedan barai en awase tsuki. KIAI**

A oie tsuki chudan

V shuto gedan barai en awase tsuki, links naar (Li 13/Gb 24) en rechts naar (Lu 1)

**17.13 2 handen cirkelvormige beweging, dubbele tate shuto**

A aanval links vest vastnemen

V met links haito op (Ht 3), rechts op shuto op (Tw 4), verder draaien en met links shotei naar (Gb 25) en rechts naar (Gb 20)

## **18 Sochin (4de dan)**

**Betekenis: de stille kracht, vastgeworteld**

### **18.1 links seiken jodan uke, rechts gedan barai**

A oie tsuki jodan

V links jodan uke (Pc 6), rechts vuistslag op ( Li 13/Gb 24) of (Sp 10/11)

### **18.2 rechts tate shuto uke, links tsuki chudan, gyaku tsuki chudan**

A oie tsuki chudan

V links slag begeleiden en met rechts aanval shuto op (Tw 12),links tsuki chudan (Sp 21),rechts tsuki chudan (Gb 25)

### **18.3 manji uke**

A oie tsuki jodan

V links te nagashi uke + pols nemen en met rechts ude uke op (Tw 12)

### **18.4 idem als 18.1**

### **18.5 idem als 18.2**

### **18.6 180° draaien en idem als 18.1**

### **18.7 idem als 18.2**

### **18.8 180° draaien yoko geri chudan , hiji chudan**

A rechterpols vastnemen

V hand draaien en pols vastnemen en met linkervuist slaan op (Co 5), yoko geri naar (Sp 11) en hiji naar mind point.

### **18.9 180°draaien en yoko geri chudan, hiji chudan**

idem als 18.8 naar dan links

### **18.10 180°draaien shuto chudan uchi uke, vorderen met dezelfde (45°)**

A vest vastnemen met rechterhand

V pols vastnemen en shuto op (Lu 5) en shuto naar nek (St 9)

### **18.11 180° draaien en idem als 18.10**

idem als 18.10

### **18.12 voorste voet 45° verplaatsen en shuto chudan uchi uke, vorderen met dezelfde.**

Idem als 18.10

**18.13 inschuiven met te osai uke en gohon nukite, surekonde mae geri chudan**

- A oie tsuki chudan
- V te osai uke naar (Co 7) en nukite naar (St 9), surekonde mae geri (Sp 10)

**18.14 mae geri chudan rechts en rechts haiwan nagashi uke en links uraken uchi , rechts uraken uchi, KIAI**

- A Links oie tsuki jodan
- V mae geri (Sp 10), haiwan nagashi uke (Pc 6), uraken (mind point), uraken uchi (Gb 21).

**18.15 180°draaien met mikazuki geri uke en links seiken jodan uke en rechts gedan barai**

- A oie tsuki jodan
- V haishu uke op (Pc 6) en mikazuki geri op (Le 13/Gb 24), links jodan uke op keel, rechts vuistslag op ( Li 13/Gb 24) of (Sp 10/11)

**18.16 vorderen met seiken chudan uchi uke, oie tsuki chudan (45°)**

- A oie tsuki chudan
- V te nagashi en met de vuist op (Tw 12) en tsuki op (Gb 25/Sp 21)

**18.17 90° draaien en idem als 18.16**

idem als 18.16

**18.18 voorste voet 45° verplaatsen en links seiken chudan uchi uke , rechts seiken chudan uchi uke, mae geri ( voet terug achteruit plaatsen) en links tsuki chudan , ren tsuki chudan, KIAI**

- A oie tsuki chudan
- V te nagashi uke op (Pc 6) uchi uke op (Pc 2) arm vastnemen en bijtrekken en met de andere arm uchi uke in nek (Co 18), haar vastnemen en terug trekken en mae geri (Sp 10), links tsuki in nek ( St 9) en ren tsuki, 1 op (Gb 21) 2de op (Gb 21).

## **19 Aragaki Seisan (4de dan)**

**Betekenis: Aragaki was een Okinawaase meester en Seisan betekend 13 stappen.**

### **19.1 45°achteruit stappen en rechts te nagashi uke, links tate shuto uke, links hikite en rechts shotei jodan**

- A oie tuski jodan
- V met rechterhand afweren op (Si 7), links tate shuto uke op (Tw 12), pols vastnemen en terugtrekken naar heup, rechts shotei op mindpoint.

### **19.2 instappen en links te nagashi uke, rechts tate shuto uke, rechts hikite en links shotei jodan**

- A oie tsuki jodan
- V Linkerhand te nagashi uke (Si 7), rechts tate shuto uke op (Tw 12), pols vastnemen en terugtrekken naar heup, links shotei op mindpoint.

### **19.3 instappen en rechts te nagashi uke, links tate shuto uke, links hikite en rechts shotei jodan**

- A idem als 19.1
- V idem als 19.1

### **19.4 links seiken jodan uke en rechts hitosasyubi ippon ken**

- A rechts kraag vastnemen
- V links slag op (Lu 5) direct verder gaan naar de nek (St 9), achter het hoofd gaan en met rechts hitosasyubi ippon ken naar (mindpoint/Gb 1)

### **19.5 omdraaien en morote shotei chudan uke, dubbele shotei chudan uchi**

- A oie tsuki chudan
- V shotei chudan uke (Pc 6), dubbele shotei (Lu 1)

### **19.6 rechts haito chudan uchi uke + tensho ( sanschin dachi), links shuto gedan barai en ushiro kumade**

- A vastnemen langs achter
- V haito uchi (Pc 6), ushiro kumade (geslachtsdelen / Cv 2)

### **19.7 links haito chudan uchi uke + tensho (sanshin dachi), rechts shuto gedan barai en ushiro kumade**

- A idem als 19.6 maar dan links
- V idem als 19.6 maar dan links

### **19.8 idem als 19.6**

**19.9 naar links stappen en seiken chudan uchi uke, ren nakayubi ippon ken , mae geri chudan (been terug achter zetten), nakayubi ippon ken**

- A rechts oie tsuki chudan
- V rechts aanval op (Pc 6), links vuistslag op (St 5), dubbele nakayubi ippon ken (Li 13/Sp 16), mae geri (Sp 10), nakayubi ippon ken (Gb 21)

**19.10 naar rechts stappen en seiken chudan uchi uke ,ren nakayubi ippon ken, mae geri chudan ( been terug achter zetten), nakayubi ippon ken**

- A links oie tsuki chudan
- V links aanval op (Pc 6), rechts vuistslag op (St 5), dubbele nakayubi ippon ken (Li 13/Sp 16); mae geri (Sp 10), nakayubi ippon ken (Gb 21)

**19.11 90° naar links stappen en seiken chudan uchi uke, ren nakayubi ippon ken, mae geri chudan (been terug zetten), nakayubi ippon ken**

- A idem als 19.9
- V idem als 19.9

**19.12 linkerhand op rechter schouder leggen,omdraaien en links gedan barai en rechts age oyayubi ippon ken, mae geri chudan en rechts tetsui uchi**

- A rechterhand de schouder vastnemen
- V hand blokeren, pols vastnemen en 180° draaien en pols naar beneden brengen, rechts age oyayubi ippon ken (Cv 23), mae geri (Sp 10), tetsui uchi (Gb 21)

**19.13 rechts te nagashi uke, links tate shuto uke, mae geri chudan , hiji chudan, seiken chudan soto uke, rechterpols vastnemen en bevrijden, rechts yoko tsuki chudan, inschuiven en ude uchi**

- A oie tsuki jodan
- V te nagashi uke (Si 7), tate shuto (Tw 12), mae geri (Sp 10), hiji chudan (mindpoint), linkerhand haar vastnemen (Gb 18), rechts soto uke (Co 18) , stoot met voorarm op ( Gb 21).

**19.14 rechterhand op linker schouder leggen, omdraaien en rechts gedan barai, links age oyayubi ippon ken, mae geri chudan, rechts tetsui uchi**

- A linkerhand de schouder vastnemen
- V hand blokeren, pols vastnemen en 180° draaien en pols naar beneden brengen, links age oyayubi ippon ken (Cv 23), mae geri (Sp10), tetsui uchi (Gb 21)

**19.15 links te nagashi uke, rechts tate shuto uke, mae geri chudan ,hiji chudan,seiken chudan soto uke,linkerpols vastnemen en bevrijden, links yoko tsuki chudan, inschuiven en ude uchi**

- A oie tsuki jodan
- V te nagashi uke (Si 7), tate shuto (Tw 12), mae geri (Sp 10), hiji chudan (mindpoint), rechterhand haar vastnemen (Gb 18), links soto uke (Co 18), stoot met voorarm op (Gb 21)

**19.16 rechts te nagashi uke, links tate shuto uke, linkerhand naar voor steken en rechts mikazuki geri in de hand, been achteruit plaatsen (neko ashi dachi), rechts ude uchi in nek **KIAI**, vooruit stappen (neko ashi dachi) rechts seiken jodan uke en links gedan barai verder draaien en dubbele shotei uchi**

A oie tsuki chudan

V te nagashi uke (Pc 6), tate shuto (St 5), hand verder steken achter de nek en mikazuki geri (Cv 17), haar vastnemen (Gb 18) en ude uchi in nek (Co 18), hoofd vastnemen en omdraaien (nek breken) en wegduwen.

**19.17 achteruit stappen (neko ashi dachi) rechts seiken chudan uchi uke in linker hand**

A links oie tsuki jodan.

V rechts haiwan nagashi uke (Pe 6), links hand achter hoofd en met rechts seiken Chudan uchi uke in nek (Co 18)

## 20 Jiin (5de dan)

Betekenis: De gronden van de tempel

**20.1 Linkerbeen achteruit zetten in zenkutsu dachi en rechts gedan barai links seiken chudan uchi uke**

**20.2 naar links stappen en manji uke**

**20.3 90° naar rechts stappen en manji uke**

**20.4 45° uitstappen naar links en seiken jodan uke, vorderen met oie tsuki chudan**

**20.5 90° naar rechts stappen en seiken jodan uke, vorderen met oie tsuki chudan**

**20.6 voorste voet 45° verzetten en gedan barai**

**20.7 vorderen met shotei chudan uchi (3x) KIAI**

**20.8 draaien en 45° met kakiwake uke, mae geri chudan + oie tsuki chudan, gyaku tsuki chudan, rechts gedan barai, links seiken chudan uchi uke**

**20.9 90° naar rechts stappen en idem als 20.8**

**20.10 rugwaarts draaien (180°) en tetsui chudan uchi (2x)**

**20.11 voorwaarts draaien (180°) en tetsui chudan uchi**

**20.12 vorderen met tate shuto uke (45°), dubbele tsuki, mae geri chudan (been terug achter zetten), links gedan barai, rechts seiken chudan uchi uke**

**20.13 voorste voet terug halen (kiba dachi), rechts gedan barai, links seiken chudan uchi uke, links gedan barai, dubbele seiken chudan uchi uke, dubbele tsuki chudan, KIAI**

## **21 Bassai Sho (5de dan)**

**Betekenis: een vestiging bestormen, doorbreken van het fort**

**Dai: groot. Sho: klein.**

**21.1 Instappen en dubbele haishu jodan uke (kokutsu dachi)**

**21.2 Draaien en met linkerhand scheppende afweer, rechts openhand laten zakken tot keelhoogte**

**21.3 Naar rechts draaien en sukui uke en doordraaien naar gedan barai (heisoku dachi)**

**21.4 Linkerhand opscheppende afweer, rechts shuto jodan uke en verder draaien tot handpalm naar benden is en op keelhoogte**

**21.5 Rechts yoko geri en haishu uchi, neerkomen in kiba dachi en tate chudan uchi uke, ren tsuki**

**21.6 Links manji uke**

**21.7 Rechts manji uke**

**21.8 Shuto chudan uchi uke (3x)voorwaarts en 1x achterwaarts**

**21.9 Rechterhand aangeven, linker op pols plaatsen, met 2 handen grijpen en yoko geri gedan **KIAI**, morote seiken chudan uchi uke**

**21.10 dubbele morote ura tsuki**

**21.11 rechts sune mawashi uke, rechts yoko tsuki, links kage tsuki**

**21.12 ter plaatse links tetsui yoko uchi**

**21.13 oie tsuki chudan**

**21.14 idem 21.11 (3x)**

**21.15 migi tsukami uke (neko ashi dachi)**

**21.16 hidari tsukami uke (neko ashi dachi)**